

ABSTRAK

Muhammad Taufiq. 2017. “Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Kemampuan *Smash* (Studi Eksperimen Pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso)”

Lemahnya kemampuan pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso untuk melompat pada saat melakukan *smash* diduga disebabkan oleh rendahnya kondisi daya ledak otot tungkai pemain. Hal ini menyebabkan sering gagalnya pemain untuk melakukan *smash* dengan baik dan benar dan menjadi penyebab rendahnya kemampuan *smash* pemain. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan *plyometrics* dan variabel terikatnya adalah kemampuan *smash* pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* dalam meningkatkan kemampuan *smash* pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso melalui.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*) dengan rancangan penelitian *one group pre test-post test design*. Populasi penelitian adalah 21 orang pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso (12 putera dan 9 puteri). Sampel penelitian berjumlah 12 orang pemain putera dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *smash* adalah tes kemampuan *smash* Bolavoli. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* atau uji *t*.

Hasil penelitian: (1) Nilai rata-rata kemampuan *smash* sebelum latihan *plyometrics* pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso adalah 11,83. Sedangkan nilai rata-rata kemampuan *smash* sesudah latihan *plyometrics* pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso adalah 13,25. (2) Terdapat pengaruh latihan *plyometrics* terhadap kemampuan *smash* pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Baso ($p = 0,00 < \alpha = 0.05$).